

Taekwondo theorie

Taekwondo is een vechtsport die oorspronkelijk uit Korea komt.

Tae=trappen **Kwon**= vuist **Do**=manier of de weg

De taekwondo sport kent de volgende 10 geup graden met bijbehorende bandkleur

Geup betekent jongen of meisje

- 10^{de} geup Witte band
- 9^{de} geup Witte band /gele slip
- 8^{ste} geup Gele band
- 7^{de} geup Gele band/groene slip
- 6^{de} geup Groene band
- 5^{de} geup Groene band /blauwe slip
- 4^{de} geup Blauwe band
- 3^{de} geup Blauwe band/rode slip
- 2^{de} geup Rode band
- 1^{ste} geup Rode band/zwarte slip

Daarna komen de **Dan** graden (**zwarte** band) hiervan zijn er 9.

Dan betekent man/vrouw

Voor je theorie examen moet je in het Chinees en Koreaans kunnen tellen.

Koreaans	Chinees
1 = Hana	Il
2 = Tul	I
3 = Set	Sam
4 = Net	Sa
5 = Tasot	O
6 = Yosot	Yuk
7 = Ilgop	Chil
8 = Yodol	Pal
9 = Ahop	Qu
10 = Yul	Sip

Etiketten/regels tijdens de lessen

Aan het begin van de training wordt er altijd eerst gegroet. De commando's worden in het koreaans gegeven. De leerling met de hoogste band geeft het commando.

Charyeot: In de houding staan (voeten gesloten vuisten langs het lichaam).

Kyeong-rye : groeten (buigen)

Tijdens de les wordt er ook gegroet voorafgaand aan het lopen van een stijlvorm(poomsee) en voorafgaand aan alle oefeningen die je samen met een partner uitvoert.

Tijdens de lessen dragen we een taekwondopak (**dobok**). Deze wordt vastgemaakt met een band(**ti**). De trainingszaal heet **dojang**.

Tijdens de lessen gebruikt de leraar de volgende commando's

Junbi(Joon-bi): klaarstaan gevechtshouding)

Shi-jak: Start

Keu-man: Stoppen

Kal-yeo: Stoppen (bij sparren)

Kye-sok : Doorgaan bij het sparren

Tiro Tora: draaien, keren

Examens

Elk jaar nemen we 2 club examens af, zodat je een hogere band of slip kan halen.

Het examen bestaat uit een praktijkexamen en een theorie examen.

De praktijkexamens bestaan uit verschillende onderdelen die je allemaal goed moet uitvoeren om te kunnen slagen voor je examen. Wat je allemaal moet kennen staat per bandkleur vermeld bij de exameneisen.

Als je de roodzwarte band hebt gehaald mag je na een half jaar examen doen voor zwarte band. Dit is een landelijk examen (het **dang**graden examen) wat 2 maal per jaar afgenomen wordt door een geselecteerde examencommissie van de Taekwondobond Nederland.

Voor het praktijkexamen moet je minimaal 1 **poomsee/taugeuk** lopen, **Ilbo Taeryon** (één stap sparring), **Hosinsul** (zelfverdediging bij vastpakken), **Gyeo-rugi** (sparren). Vanaf groene band moet je ook één of meerdere breektesten (**Gye Pa**) uitvoeren door een houten plank of planken door te schoppen en te stoten.

Bij het sparren heb je beschermende kleding aan. Hoofd-, kruis- (tok), romp- (Hogul), onderarm-,scheen- ,hand- mond- en voetbeschermers.

Een officiële sparringwedstrijd bestaat uit 3 ronden ((He jeon) van 2 minuten.

De hogul is er in het blauw (**Chong**) en rood (**Hong**)

Panyayu is semi sparren dit betekent dat je elkaar **niet** mag raken.(Ban-Chayu Taeryon)

Voor een theorie examen moet je bovenstaande basis van de taekwondo kennen. Daarna komen er per band technieken en standen bij.

Gele Band

Taekeuk il jang

Standen:

Moa Seogi; stand bij groeten



moa seogi



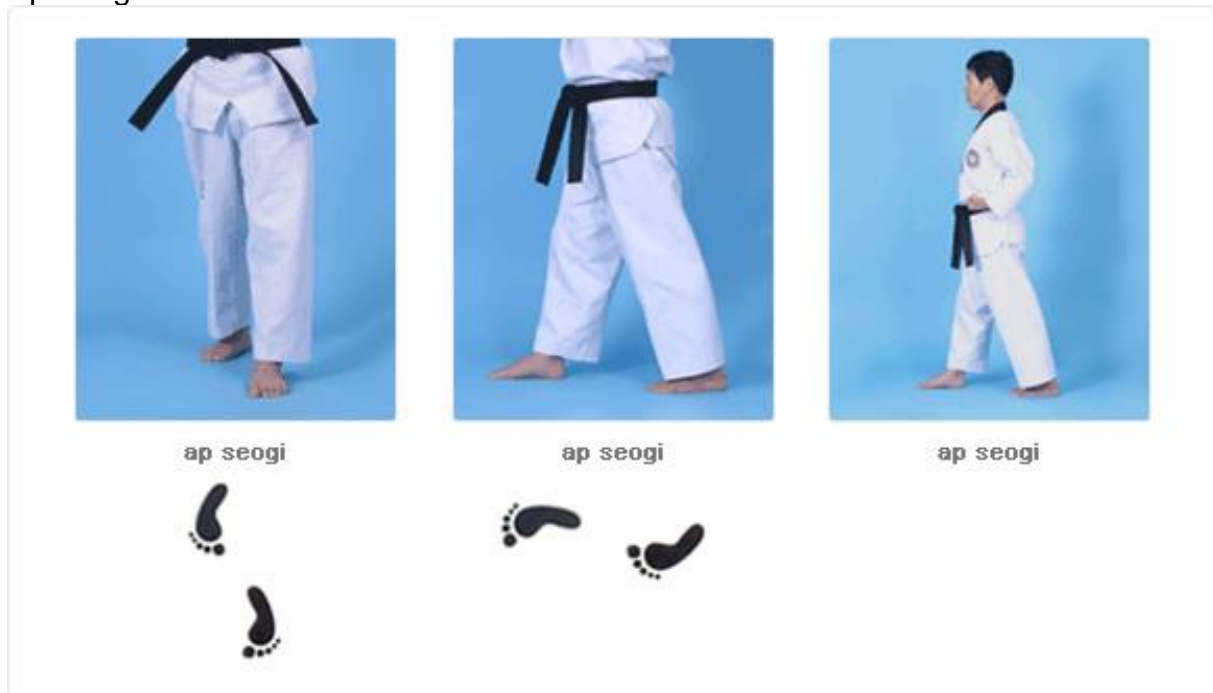
Pyonhi Seogi; stand bij het begin van de poomsee



pyonhi seogi



Ap Seogi: kleine stand



Ap Koobi: grote stand



De bovenstaande standen kun je met oen (links) of oreun (rechts) maken.
Oen ap koobi : grote voorwaartse stand met je linkervoet voor.
Oreun ap seogi: kleine voorwaartse stand met je rechervoet voor.

Technieken:

Stoot: Jireugi
Trap : Chagi
Afweer: Makki

Je afweer/stoot/trap kun je op verschillende hoogten maken.

Laag: Arae

Midden: Momtong

Hoog: Eolgol.

Een lage afweer met je linkerhand wordt dus: Oen arae makki.

Je heb ook nog verschillende richtingen waar je heen kunt trappen;

Voorwaarts: Ap

Een Ap Chagi is dus een voorwaartse trap

Bij de afweer kennen we een afweer van buiten naar binnen dit heet An Makki.

In de hogere poomsee zit een afweer van binnen naar buiten dan heet deze Bakat Makki

Wanneer je een stoot maak met je rechterhand en je linkerbeen staat voor heet dit: Baro Jireugi.



Wanneer je een stoot maak met je rechtervuist en je rechterbeen staat voor dan heet dit: Bandoe Jireugi.





Groene slip
Taegeuk I jang

Richtingen:

Zijwaarts :Yeop
B.v. Yeop Chagi = zijwaartse trap.

Lichaamsdelen:

Teok= Kin
Pal= Arm

Technieken:

Eolgool Bandae Jireugi: Stoot op kin hoogte

Groene band

Taegeuk sam jang

Richtingen:

Dwit: achterwaarts

Bij een dwit stand is je gewicht voor 80 % op je achterste been, bij oreun dwit koobi stand staat het rechterbeen achter.



Lichaamsdelen:

Son: hand

Joomeok= vuist

Mok= hals,nek

Sonnal= meshand

Technieken:

Slagtechniek:= Chigi

Hanssonal Mok Chigi: Slag met de open hand op de hals van de tegenstander, waarbij de andere hand met een vuist in de zij is teruggetrokken,

Hanssonal Momtong Bakat Makki: Verdediging met meshand van binnen naar buiten waarbij de andere hand met een vuist in de zij wordt getrokken.

Doobeon Jireugi: Twee vuiststoten achter elkaar, waarbij de eerste vuiststoot gemaakt wordt aan de zijde van het voorste been(Bandae Jireugi).

Blauwe slip

Taegeuk sa jang

Richtingen:

Dollyeo: rondwaards, cirkelend

Seweo: verticaal

Bakat: buitenwaarts gericht(van binnen naar buiten).

Lichaamsdelen:

Palmok= onderarm

Sonkeut= vingers

Deung Joomeok= rugkant v/d vuist

Pyonsonkeut= speerhand

An Palmok= duim zit aan de buitenkant van de onderarm (t.o.v. jezelf).

Bakat Palmok= pink zit aan de buitenkant van de arm

Technieken:

Steektechniek= Chireugi

Sonnal Momtong Makki: Naar buiten gerichte afweer met 2 open handen.

Pyonsonkeut Seweo Chireugi: Een steek met een speerhand waarbij de hand met de duim boven is.

[FOTO](#)

Jibipoom Mok An Chigi: Gelijktijdig Sonnal Eogool Makki en Mok Chigi.(hoge afweer met open hand , gelijktijdig een slag naar de hals van de tegenstander.

[FOTO](#)

Bakkat Palmok Momtong Bakkat Makki: Een van binnen naar buiten gerichte midden afweer met de onderarm.

Deung Joomeok Eolgool Ap Chigi: Een met de rugkant van de vuist naar voren gerichte slag naar het hoofd van de tegenstander.

[FOTO](#)

Blauwe Band
Taegeuk O jang

Richtingen:

Naeryo: neerwaarts (naar beneden gericht).

Lichaamsdelen:

Palkoop = ellenboog

Bal= voet

Me Joomeok= hamervuist

Standen

Koa Seogi= kruisstand

v.b. Oreun Bal Koa Seogi; kruisstand waarbij de linkervoet achter de rechervoet is gekruist



Technieken:

Me Joomeok Naeryo Chigi: Neerwaartse slag met hamervuist.

Palkoop Dolleyo Chigi: Slag met de ellenboog.

Palkoop Pyejeok Ap Chigi: Voorwaartse slag met de ellenboog waarbij de tegenstander wordt vastgepakt.

FOTO



Rode slip

Taegeuk Yuk jang

Lichaamsdelen:

Mom= lichaam

Batagson= handpalm

Technieken:

Jibipoom Hansonnal Eogool Bakat Makki: Een afweer op schouderhoogte met een open hand van binnen naar buiten, tegelijkertijd de andere hand met een vuist op band hoogte brengen.

Bakat Palmok Eolgool Bakat Makki: buitenwaarts hoge afweer.

[FOTO](#)

Area Hechyo Makki: Gelijktijdig links en rechts een yeop lage afweer.

Batangson Momtong An Makki: Een binnenwaarts gerichte afweer met een open hand .

Rode band

Taegeuk Chil jang

Lichaamsdelen:

Mooreup= knie

Deung= rug

Apchook= bal van de voet

Standen:

Beom Seogi



Joochoom Seogi



Technieken:

Sonnal Arae Makki: Lage afweer met mes hand.

Gawi Makki (schaar afweer): Dubbele afweer, n.l. An Palmok Momtong Bakat Makki en Arae Makki.

Bakat Palmok Momtong Hechyo Maki (wig afweer): Gelijktijdig oen en Oreun Bakat Palmok Momtong Makki.

Eotgeoro Area Makki: Lage afweer met gekruiste armen.

Hansonnal Momtong Yeop Makki: Dit is een Hansonnal Momtong Makki gericht naar de zijkant van het lichaam.

Joomeok Yeop Jireugi: zijwaarts gerichte vuistslag.

Joomeok Momtong Jeochyo jireugi (Dangyo Doobeon Jireugi): Opwaartse stoot met 2 vuisten op de ribben van de tegenstander.

Mooreup Chigi : Kniestoot waarbij de tegenstander wordt vastgepakt.

Zwarte slip

Taegeuk pal jang

Standen

Ap Koa Seogi: Kruisstand voor het standbeen.

Technieken:

Bakat Palmok Momtong Geodeureo Makki: Ondersteunde buitenwaartse verdediging van middenlichaam met binnenkant onderarm (Geodeuro An Palmok Momtong Bakat Makki)

Geodeuro Bakat Palmok Arae Yeop Bakat Makki: Ondersteunde zijwaartse buitenwaartse verdediging van onderlichaam met buitenkant onderarm.

Doobal Dangsang Ap Chagi : Dubbele gesprongen Ap Chagi.

Oesantteul Makki : Gelijktijdig een an Plamok Eogool Yeop Bakat Makki met een Area Yeop Makki.

FoTo

Joomek Django Teok Jireugi: Opwaartse stoot met omgekeerde vuist naar de kin.

Palkoop Eolgool Dollyi Chigi: Cirkelvormige slag met de elleboog.